



Videos
via App

SPORT
FÜR 2

Die Bewegte Pause

89 Übungen zur aktiven Pausengestaltung
im Arbeitsalltag

Sinah Brand • Moritz Mezger

ZIELGRUPPE
16+ JAHRE



hofmann.

Mit der **SPORT-PUR**-App zum Bonusmaterial zu diesem Buch

Ein detailliertes Erklärvideo findest Du hier



1. Lade Dir die **SPORT-PUR**-App herunter.

Die Sport-PUR-App gibt es für Android- und iOS-Geräte:



2. Scanne die Seite mit der **SPORT-PUR**-App wenn



abgedruckt ist und schau Dir das Bonusmaterial an.



Vorwort	5	25 Stuhllehne greifen – Arm durchfädeln	
Einleitung	7	Kräftigung	41
Was ist eine Bewegte Pause?		26 Knieheber-Rotation	
Warum brauchen wir mehr Bewegung in unserem Alltag?		27 Seitliche Neigung	
Was ist das Ziel dieses Buches?		28 Arme vorne und seitlich pulsieren	
Für wen ist dieses Buch geeignet?		29 Flieger mit Knieheber	
Tipps und Tricks für mehr Bewegung im Alltag!		30 Arme und Beine diagonal zueinander	
Mobilisation	15	31 Side Crunches	
1 Daumen-Rotation		32 Seitlich drehen und diagonal Knie hochziehen	
2 Katze und Kuh		33 Stuhl und seitlich tief tippen	
3 Superman		34 Stuhl – Stange hinter den Kopf ziehen	
4 Schultertanz		35 Stuhl mit Windmühlen-Armen	
5 Schultern kreisen		36 Stuhl und Hackepeter	
6 Arme kreisen		37 Katze und Kuh mit Armen aufgestützt	
7 Arme entgegengesetzt kreisen		38 Stuhl mit Twist	
8 Achten mit der Hand		39 Sumo Squat und seitliches Dehnen	
9 Händen klappen		40 Sumo Squat und Boxen	
10 Seitrotation		41 Sumo Squat mit Keulenschwung	
11 Apfelbaum		42 Sumo Squat mit Fersenheber	
12 Baumstamm umfassen		43 Sumo Squat – Knie und Ellbogen	
13 Einbeiniger Hampelmann			
14 Arme seitlich schwingen			
15 Ganze Vorbeuge und Twist			
16 Grätsche mit diagonalen Rotation			
17 Hüftkreisen			
18 Bein schwingen			
19 Achten zeichnen			
20 Seitlich einen Halbkreis zeichnen			
21 Bein nach vorne, seitlich und hinten			
22 Hüfte seitlich aufdrehen			
23 Fußgelenk kreisen			
24 Zehenspitze zur Stuhlfläche			



- 44 Sumo Squat – aufdrehen
- 45 Sumo Squat – Bein seitlich anheben
- 46 Schlittschuh fahren
- 47 Low Lunge
- 48 Ausfallschritt seitlich und klatschen
- 49 Knieheber auf Zehenspitzen
- 50 Ausfallschritt und hinten anfersen
- 51 Trizeps Dips
- 52 Flieger – diagonal Arm und Bein
- 53 Flieger mit Überstreckung
- 54 Flieger mit pulsierenden Bewegungen
- 55 Stuhl-Planke mit Hochdrücken
- 56 Stuhl-Planke mit Mountain Climber
- 57 Stuhl-Planke – Beine auseinander
- 58 Stuhl-Planke und Arme anheben
- 59 Push-ups auf der Stuhlfläche
- 60 Ausfallschritt am Stuhl – runter dippen
- 61 Einbeinige Squats am Stuhl
- 62 Armheber mit Gewichten
- 63 Vorgebeugtes Seitheben mit Gewichten
- 64 Vorgebeugtes Rudern mit Gewichten

Dehnung 81

- 65 Nackendehnung
- 66 Vorbeuge mit Faustgriff
- 67 Seitlicher Faustgriff
- 68 Trizeps-Dehnung
- 69 Arme vorne dehnen
- 70 Dehnung – verschränkte Handflächen
- 71 Adlerarme
- 72 Gestreckter Seitwinkel
- 73 Der Halbmond
- 74 Sumo Squat mit Schulterblick
- 75 Ganze Vorbeuge mit verschränkten Beinen
- 76 Grätsche mit Twist
- 77 Grätsche und Ellbogen greifen
- 78 Grätsche mit halber Vorbeuge
- 79 Grätsche – Fußgelenk diagonal greifen
- 80 Waden dehnen im Ausfallschritt
- 81 Oberschenkeldehnung
- 82 Sprinterposition
- 83 4er-Sitz
- 84 Halbe Vorbeuge
- 85 Ausfallschritt auf der Sitzfläche

Gehirnjogging 103

- 86 Finger einzeln aufeinander
- 87 L und O
- 88 Stift unter den Beinen durchführen
- 89 Pferderennen

Beispiele für eine Bewegte Pause 109

Thema: Ganzer Körper

Thema: Rückenfit

Thema: Der Stuhl als Hilfsmittel



2 Katze und Kuh

Ausführung

- Hüftschmaler Stand, leicht gebeugte Knie und die Hände an den Hinterkopf führen.
- Mit der Einatmung das Brustbein nach vorne schieben, die Schulterblätter zusammenziehen und die Ellbogen nach hinten führen – Mach dich groß!
- Mit der Ausatmung die Ellbogen vorne zusammenführen, den Rücken runden und den Bauchnabel zur Wirbelsäule ziehen. Die Schulterblätter ziehen auseinander.

Körperbereich

Kopf und Nacken



Anmerkungen

- Atmung beachtet?



8 Achten mit der Hand

Ausführung

- Hüftschmaler Stand und die Hände vor dem Körper falten.
- Die Hände rotieren und zeichnen eine Acht vor dem Körper.
- Richtungswechsel! Die gefalteten Hände zeichnen die Acht andersherum.

Körperbereich

Schultern und Arme



Anmerkungen

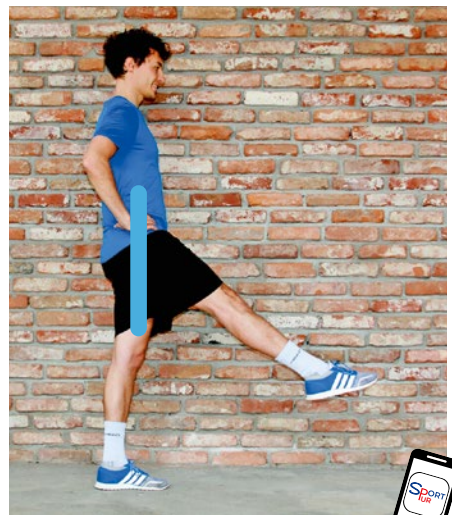
- Bauchnabel zur Wirbelsäule gezogen?
- Aufgerichtete Haltung?
- Tempo kann variiert werden!



18 Bein schwingen

Ausführung

- Das Gewicht wird zunächst auf den linken Fuß verlagert und der rechte schwebt leicht über dem Boden. Die Hände dürfen an die Hüfte gelegt werden.
- Dann schwingt das rechte Bein aus der Kraft der Hüfte locker nach vorne und nach hinten, wobei die Hüfte nicht mitschwingt, sondern stabil bleibt.
- Seitenwechsel!



Körperbereich

Hüfte



Anmerkungen

- Rücken lang?
- Hüfte stabil und gerade ausgerichtet?

33 Stuhl und seitlich tief tippen

Ausführung

- Hüftschmaler Stand, die Arme nach oben führen und das Gesäß absenken für den Stuhl. Verlagere dein Gewicht auf die Fersen!
- Abwechselnd das linke und das rechte Bein zur Seite führen und mit der Fußspitze auf den Boden tippen. Dann das Bein wieder zurückführen.



Körperbereich

Bauch und Rücken



Anmerkungen

- Bauchnabel zur Wirbelsäule gezogen?
- Rücken lang?
- Arme in Verlängerung der Wirbelsäule?
- Schultern weg von den Ohren?
- Knie nicht über den Fußspitzen?



40 Sumo Squat und Boxen

Körperbereich

Bauch und Rücken

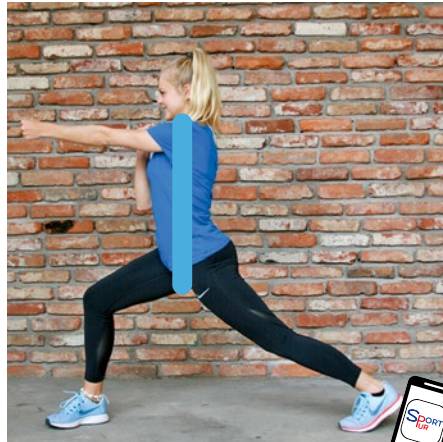


Anmerkungen

- Schambein nach oben ziehen, um Hohlkreuz zu vermeiden!
- Stabiler Stand?
- Knie nicht über den Fußspitzen?

Ausführung

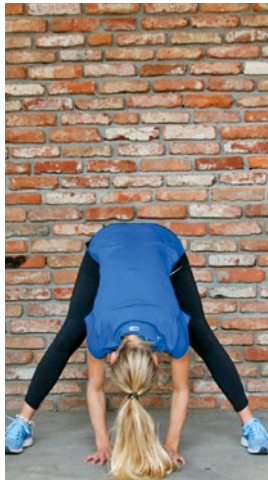
- Der Stand ist weiter als hüftschmal im Squat. Senke das Gesäß ab und drehe die Fußspitzen nach außen.
- Die Arme werden vor dem Körper, mit den Fäusten zum Gesicht gerichtet, angewinkelt.
- Der Oberkörper dreht auf die rechte Seite und es wird gleichzeitig ein „Boxschlag“ mit der linken Faust durchgeführt. Dabei dreht die Hüfte mit und das entgegen der Drehrichtung gerichtete Bein wird gestreckt.
- Zurück in die Ausgangsposition und jetzt auf die andere Seite!



76 Grätsche mit Twist

Ausführung

- Die Ausgangsposition ist eine Grätsche.
- Zuerst wird der Oberkörper mit langem Rücken nach vorne gebeugt in eine Vorbeuge und die rechte Hand stellt mittig auf dem Boden auf.
- Der linke Arm wird mit der Einatmung nach oben zur Decke gestreckt, wobei der Blick der rechten Hand folgt.
- Zurück in die Ausgangsposition und die Seite wechseln!



Körperbereich

Bauch und Rücken



Anmerkungen

- Rücken lang?
- Schulter zieht nach hinten und unterstützt den Twist?
- Mikrobeuge in den Knien?
- Hüfte auf einem Level?